



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Trabajo Práctico N°25

Vínculos saludables: cómo identificar relaciones tóxicas o posesivas

Un vínculo es una relación que establecemos con otras personas. Podemos tener vínculos familiares, de amistad, entre compañeros y también relaciones afectivas.

Los vínculos influyen en cómo nos sentimos y en nuestra manera de relacionarnos con los demás.

Un vínculo saludable es una relación en la que las personas se sienten respetadas, escuchadas y valoradas. Cada persona puede expresar sus opiniones, tener sus propios gustos y mantener sus amistades sin sentir miedo ni presión.

Entre las características de los vínculos saludables podemos mencionar:

Respeto: aceptar las opiniones y decisiones de la otra persona.

Confianza: relacionarse sin necesitar controlar constantemente al otro.

Comunicación: expresar lo que sentimos y pensamos sin insultar ni amenazar.

Libertad: poder tener amistades, intereses y actividades propias.

Igualdad: ninguna persona debe sentirse superior ni decidir todo por la otra.

Límites personales: reconocer qué cosas nos hacen sentir cómodos y cuáles no.

Se suele llamar relación tóxica a un vínculo en el que se repiten comportamientos que generan malestar, inseguridad, miedo o pérdida de libertad.

En estas relaciones puede haber manipulación, humillaciones, amenazas, control o falta de respeto.

Una discusión aislada no significa necesariamente que una relación sea tóxica. Lo importante es observar si las conductas dañinas se repiten y cómo afectan a las personas involucradas.

Una persona posesiva intenta controlar las decisiones, las actividades o las relaciones de otra persona como si tuviera derecho sobre ella.

Hay señales de alerta a las que debemos estar atentos, cómo por ejemplo:

Querer decidir con quién puede juntarse.

Exigir conocer sus contraseñas o revisar sus mensajes.

Enojarse cuando pasa tiempo con otras amistades.



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Pedir que deje de hablar con determinadas personas.

Exigir que responda inmediatamente todos los mensajes.

Utilizar los celos como excusa para controlar.

Hacer sentir culpa por querer tener tiempo a solas.

Es importante resaltar que sentir celos alguna vez es una emoción humana, pero, controlar, amenazar o limitar la libertad de otra persona no es una forma saludable de demostrar cariño.

Por ello para cuidar nuestro vínculos es necesario, hablar con respeto, incluso cuando no estamos de acuerdo, expresar lo que nos molesta sin agredir, respetar los espacios y las decisiones de los demás, aprender a decir «no» cuando algo nos incomoda, no aceptar presiones para demostrar cariño, pedir ayuda a un adulto de confianza si una relación nos genera miedo o nos hace sentir controlados.

Guía de investigación: La presión de grupo. Aprender a decir NO y marcar límites

1. ¿Qué es la presión de grupo? ¿Por qué ocurre y de qué maneras puede influir en nuestras decisiones, comportamientos y emociones? Explicar la diferencia entre una influencia positiva y una presión negativa.
2. ¿Qué situaciones de presión de grupo pueden presentarse en la escuela, entre amigos o en las redes sociales? Mencionar al menos tres ejemplos y explicar qué consecuencias pueden tener.
3. ¿Qué significa aprender a decir “NO” y establecer límites personales? ¿Por qué es importante respetar nuestras propias decisiones, aunque sean diferentes de las del grupo, y respetar también los límites de los demás?
4. ¿Qué estrategias podemos utilizar para enfrentar la presión de grupo sin sentirnos obligados a hacer algo que no queremos? Mencionar formas respetuosas y firmes de decir “NO”, cómo actuar ante las burlas o amenazas y a qué personas de confianza podemos acudir para pedir ayuda.